令和7年度

6月分　学校給食献立表

光市立学校給食センター
（TEL　0833-72-0050）

光市子どもの食育キャッチフレーズ　みんなで「早寝　早起き　朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

今月の目標：よくかんで食べよう

日（曜）	献立名		赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校kcal / 中学校kcal / 家庭でとりたい食品
2（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		599 / 711
		チヂミ	とうふ、おから	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく	こめこ、じゃがいも、ショートニング、でんぷん、さとう、チキンオイル、ごまあぶら	しょうゆ、しお、チキンオイル	
		棒棒鶏	とりにく、かんてん	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう	みりん、しょうゆ、す、トウバンジャン、しお、やさいエキス、マイタケエキス	魚
		韓国風肉じゃが	ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく、ごま、さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
3（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		567 / 735
		ツナマヨオムレツ	たまご、まぐろあぶらづけ		マヨネーズ、でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおエキス、にぼしだし、しお	
		カラフルサラダ		ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	さとう	しょうゆ、す、こしょう	きのこ
		かぼちゃスープ	ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことで、歯が丈夫になり、あごが鍛えられます。また、カルシウムを多く含む食品をとったり、丁寧に歯磨きをしたりして、歯の健康について考えましょう。							
4（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳　むし歯予防デー	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		555 / 678
		豚キムチ	ぶたにく	はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にんじん	あぶら、でんぷん	しょうゆ、みりん、さけ	
		ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	じゃがいも、タンメン	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、チキンスープ	果物
		かりぽりがらめ	かたくちいわし、だいず		あぶら、アーモンド、さとう	みりん、しょうゆ	
5（木）	小ココア揚げパン	小ココア揚げパン			パン、さとう、あぶら、ココア、ミルメークココア、でんぷん		641 / 829
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ミートボールのトマト煮	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、トマト	さとう、あぶら、でんぷん、マカロニ	しお、ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、こしょう	卵
		ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、オリーブあぶら、マヨネーズ(卵抜き)	しお、こしょう	
6（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		566 / 684
		れんこん入り平つくね	とりにく、だいず	たまねぎ、れんこん、しょうが	ラード、パンこ、あぶら、でんぷん、さとう	しお、チキンエキス、ソース、しょうゆ、ぎょかいエキス	
		たくあんのごま炒め	しらすぼし	たくあん、もやし、こまつな	ごま、ごまあぶら	みりん、しょうゆ	海そう
		じゃが芋のそぼろ煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、さけ	
9（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		562 / 699
		いわし入りハンバーグ	だいず、ぎょにくすりみ、いわし、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、さとう、じゃがいも、だいずあぶら	しお	
		かみかみアーモンド和え		きりぼしだいこん、にんじん	アーモンド、さとう、オリーブあぶら	す、しょうゆ、こしょう	乳製品
		キャベツとじゃが芋のみそ汁	なまあげ、みそ、わかめ	キャベツ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
10（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		596 / 796
		いかのオーロラソース炒め	いか、だいずこ		こむぎこ、でんぷん、パンこ、あぶら、さとう、バームあぶら、ノンエッグマヨネーズ(卵抜き)	しお、さけ、ちゅうかだし、ケチャップ、こしょう	
		ブロッコリーの塩昆布和え	しおこんぶ	ブロッコリー	ごまあぶら		果物
		わかめスープ	とりにく、わかめ、なまあげ	もやし、にんじん、たまねぎ	ごまあぶら	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう	
11（水）	麦ごはん	麦ごはん　高菜とひじきのそぼろふりかけ　大判のり	とりにく、ひじき、のり	しょうが、たかなづけ、にんじん	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	551 / 650
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		厚焼卵	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおエキス、にぼしだし、しお	きのこ
		豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	もやし、にんじん、ねぎ	さといも、こんにゃく	だしいりこ	
12（木）	コッペパン	コッペパン　いちごジャム			パン、いちごジャム		572 / 752
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		チキンビーンズ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、さとう	チキンスープ、ケチャップ、ワイン、コンソメ、ウスターソース、こしょう、しお	海そう
		切干し大根のベーコン炒め	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、にんにく		しお、しょうゆ、こしょう	
13（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		679 / 811
		焼きギョーザ（2個）	ぶたにく、とりにく、だいずこ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	とんし、でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら、みずあめ	しょうゆ、しお	
		大豆とひじきのごまマヨサラダ	だいず、ひじき	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ごま、ノンエッグマヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、こしょう	いも
		ちゃんぽん	ぶたにく、いか、すまきかまぼこ	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし、しいたけ、ねぎ	ちゃんぽんめん、ごまあぶら	ポークエキス、ポークオイル、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう、しお	

6/4～6/10 歯と口の健康週間

6月4日からの一週間は「歯と口の健康週間」です。
丈夫で健康な歯と口を保つためには、日頃からよく噛んで食べることが大切です。
よく噛んで食べることは、健康づくりの第一歩です。

6月は食育月間です！

材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。
ご希望の方は各学校にお申し出ください。食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook

16日（月）～20日（金）は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の食材をしっかり味わいましょう。

日（曜）	献立名	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal / 中学校 kcal / 家庭でとりたい食品
16（月）	麦ごはん	麦ごはん				
	麦ごはん　味付けのり　牛乳	ぎゅうにゅう、のり		こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、しお、こんぶエキス、エビエキス	575
	県産あじの塩こうじ焼き	あじ			しおこうじ	689
	カレーきんぴら	とりにく	たけのこ、れんこん、しいたけ、こまつな	ごまあぶら、さとう	カレーこ、しょうゆ、しお、みりん、さけ	卵
	けんちょう	ぶたにく、とうふ	にんじん、だいこん	さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	
17（火）	コッペパン	コッペパン				
	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		559
	チリコンカン	ぶたにく、だいず	キャベツ、にんじん、しいたけ、トマト	さとう	ケチャップ、コンソメ、チリパウダー ウスターソース、しお	743
	野菜スープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	種実
	県産みかんゼリー			けんさんみかんゼリー		
18（水）	麦ごはん	麦ごはん				
	まるごとやまぐちカレーライス（麦ごはん、まるごとやまぐちカレー）	とりにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、れんこん、こまつな、にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	567
	牛乳	ぎゅうにゅう				701
	洋風おから	おから、とりにく	たまねぎ、こまつな	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	小魚
19（木）	コッペパン	コッペパン				
	コッペパン			パン		579
	牛乳	ぎゅうにゅう				777
	県産チキンボールのクリーム煮	とりにく、ぶたにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、キャベツ	パンこ、さとう、じゃがいも、マーガリン こむぎこ、あぶら、でんぷん	チキンスープ、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	果物
	ひき肉とれんこんのケチャップ炒め	ぶたにく	たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな	あぶら、さとう	こしょう、さけ、カレーこ、ウスターソース ケチャップ、コンソメ	
20（金）	麦ごはん	麦ごはん				
	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		612
	県産チキンカツ	とりにく、だいず		でんぷん、みずあめ、パンこ こむぎこ、あぶら	しお	753
	ゆずきち和え	しらすぼし	だいこん、もやし、ほうれんそう	さとう、ごまあぶら	ゆずきちかじゅう、しょうゆ	乳製品
	新じゃが・たまのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
23（月）	麦ごはん	麦ごはん				
	ハヤシライス（麦ごはん、ハヤシライスの具）	ぎゅうにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも	ワイン、ハヤシルウ、デミグラスソース トマトピューレ、ウスターソース、しお	562
	牛乳	ぎゅうにゅう				686
	フルーツポンチ		もも、パインアップル	さとう、ナタデココ、ぶどうゼリー さくらんぼゼリー		緑黄色野菜
24（火）	黒糖パン	黒糖パン				
	黒糖パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		645
	春巻き	とりにく、だいず	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ	あぶら、でんぷん、とんし、はるさめ だいずあぶら、こむぎこ	しょうゆ、かいカルシウム、しお	841
	春雨の中華サラダ	わかめ	にんじん、きゅうり	はるさめ、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す	魚
	とうもろこしの中華スープ	ベーコン、とうふ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごまあぶら	さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	
25（水）	麦ごはん	麦ごはん				
	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		571
	トンひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、さとう、ごまあぶら	オイスターソース	700
	凍り豆腐とはんぺんの煮物	とりにく、はんぺん、こおりどうふ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	きのこ
	オレンジ		オレンジ			
26（木）	丸パン（よこわり）	丸パン（よこわり）				
	メンチカツバーガー（丸パン、メンチカツ、野菜のソースソテー）	とりにく、だいず、あおさ	ごぼう、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん	パン、あぶら、パンこ、さとう、こめこ	しょうゆ、しお、かつおぶしエキス こしょう、おこのみやきソース	599
	牛乳	ぎゅうにゅう				759
	もずくのスープ	とりにく、とうふ、もずく	たまねぎ、ねぎ		チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	小魚
27（金）	麦ごはん	麦ごはん				
	ビビンバ（麦ごはん、＊ビビンバの具）	ぎゅうにく、たまご	しょうが、にんにく、はくさいキムチ、にんじん、もやし、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら、でんぷん	さけ、しょうゆ、かつおエキス にぼしだし、しお	593
	牛乳	ぎゅうにゅう				710
	トックスープ	とりにく、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	トック	ちゅうかだし、しょうゆ、しお、こしょう	いも
	＊卵除去食　青梅ゼリー			あおうめゼリー		
30（月）	麦ごはん	麦ごはん				
	夏越ごはん（麦ごはん、かきあげ、夏野菜のさっぱりおろしだれ）	だいず	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく なす、えだまめ、だいこん、しょうが	こめ、むぎ、こむぎこ パームゆ、でんぷん、あぶら	しお、ベーキングパウダー しょうゆ、みりん、す だしこんぶ、けずりぶし	564
	牛乳	ぎゅうにゅう				659
	おじゃがもち汁	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	おじゃがもち	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ	卵

「夏越しごはん」は、6月30日に各地の神社で行われる「夏越しの祓」という一年の前半の厄を祓い、残り半年の無病息災を願う神事にちなんだ行事食です。

こんなことも食育です

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

家庭で取り組みたい「食育」